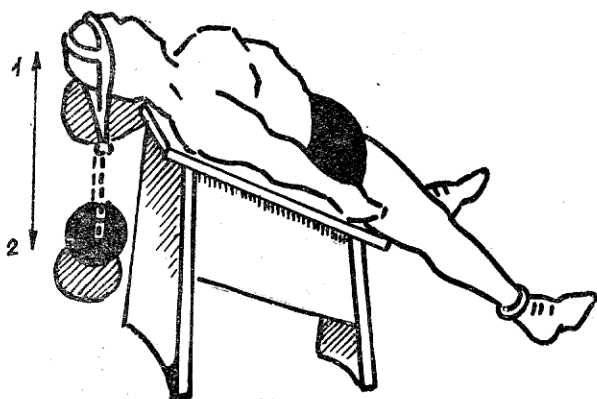
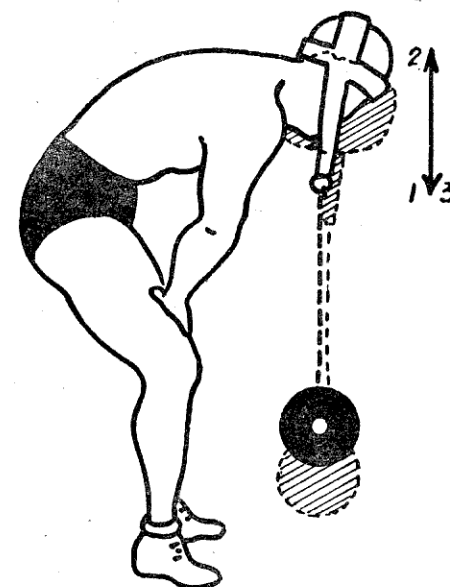
SAPATOS DE FERRO: Ajustam-se aos pés afim de exercitar principalmente as pernas e os músculos da região abdominal. São presos por meio de duas cintas de couro com fivelas à maneira de patins. Pesam mais ou menos 5 quilos cada, inclusive com o eixo destinado a receber os discos e que pode ser removido por meio de um parafuso que existe na parte posterior. São em geral feitos de ferro fundido e com as caraterísticas da ilustração.

CAPACETE PARA PESCOÇO: De acôrdo com a gravura é construido de couro ou lona de mais ou menos 3 centímetros de largura, ajusta-se à cabeça e é regulável por uma fivela na parte traseira, onde também existe uma argola para prender os pesos.

Os discos são presos ao capacete por um V metálico e por uma corrente que os atravessa pelo furo. Na parte posterior, são presos na argola que citamos acima.

ILUSTRAÇÃO DOS EXERCÍCIOS COM CAPACETE

Levantamento atrás da cabeça

Levantamento na frente da cabeça

LEVANTAMENTO ATRÁS DA CABEÇA

Deitado em um banco, com a cabeça livre e o pêso atrás, de acôrdo com a gravura, levar a cabeça para frente ao máximo e em seguida, sob a ação do pêso, para trás. Repetir 15 vêzes cada "set", movendo-se durante o exercício apenas a cabeça.

LEVANTAMENTO NA FRENTE DA CABEÇA

Com o corpo na posição da figura, curvado e apoiado pelas mãos nas coxas, mover única e exclusivamente a cabeça para cima e depois para baixo, ao máximo, conservando o tronco e as pernas imóveis.